

Ratatouille revisitée “Vitalité”

Ingrédients :

Légumes :

- Petites courgettes
- Petites aubergines
- Oignon(s) roses
- Tomates
- Poivron(s) rouge(s)

Gousses d'ail

Bouquet garni : estragon, thym, romarin

Huile d'olive

Sel, poivre

Eau au fond de la cocotte

Cocotte de base
6 pers.

1,5 kg

2/3

1

1

3

1

2

1

2 c. à s.

facultatif

5 c. à s.

Grande cocotte
8 pers.

2,5 kg

3

2

2

4

2

3

1

3 c. à s.

facultatif

10 cl ou 100 g

Préparation :

- 1 - Nettoyez les légumes.
- 2 - Enlevez les extrémités des courgettes et de l'aubergine sans les peler si ils sont bio.
- 3 - Coupez tous les légumes en cubes, oignon(s) et ail en fines lamelles.
- 4 - Dans la cocotte, versez l'eau, ajoutez tous vos légumes, le bouquet garni, l'huile d'olive, le sel et le poivre (facultatif).
- 5 - Fermez la cocotte.

Temps de cuisson :

30 mn

HAUT :

Mini

BAS :

Maxi

ATTENTE AVANT D'OUVRIR :

15 mn

45 mn

Mini

Maxi

15 mn

Notes :

Une fois la cuisson terminée, mélangez bien avant de servir.